

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Membentuk Kreasi Makanan

Membentuk kreasi makanan atau dikenal dengan istilah bento adalah konsep *one dish meal* atau hidangan sepiringan yang mengandung gizi yang lengkap. Hidangan untuk bekal anak-anak ini mengandung nilai-nilai gizi yang seimbang. Bentuk makanan yang disajikan unik dan sangat kreatif sehingga anak-anak akan menyukai mengkonsumsi makanan tersebut. Dalam hidangan yang disajikan sesuai dengan bekal anak sekolah karena sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan untuk usia anak yang merupakan usia pertumbuhan. Bekal bento ini akan memancing selera anak-anak karena dikreasikan dengan bentuk-bentuk yang lucu dengan warna yang variatif. Bento merupakan bekal yang praktis, menarik dan kaya akan gizi yang berguna untuk pertumbuhan, perkembangan serta meningkatkan kecerdasan anak usia dini (Muaris, 2010:1).

Seni membentuk kreasi makanan atau dikenal dengan bento adalah seni menampilkan masakan yang diadopsi dari Jepang. Bentuk kreasi ini digunakan sebagai salah satu cara untuk menarik minat anak-anak terhadap makanan yang mengandung gizi yang baik dan mengandung gizi yang seimbang untuk anak-anak yang akan berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang semakin optimal. Anak-anak lebih menyukai akan hal-hal yang unik dan menarik. Makanan yang dikemas dengan penyajian yang menarik dan unik akan dapat mengundang selera makan dari anak. Penyajian makanan yang kreatif dan sesuai dengan minat anak akan memudahkan bagi orang tua untuk menyajikan makanan yang mengandung gizi yang seimbang untuk anak. Diharapkan dengan bento anak akan lebih memahami tentang makanan yang mengandung gizi yang seimbang dan lebih menyukai makanan yang menyehatkan (Virdastryn, 2012:17).

Membentuk kreasi makanan sesungguhnya suatu seni yang digunakan untuk memudahkan orang tua dalam menyajikan makanan yang menyehatkan

untuk anak-anak. Sebagian besar orang tua mengeluh karena anak-anaknya susah makan, jadi butuh tips agar makanannya lebih bervariasi. Ketika orang tua sudah menyediakan makanan yang bervariasi terkadang anak-anak tidak menyentuh sama sekali makanan yang dilakukan. Orang tua dapat melakukan pendekatan yaitu mengolah makanan berupa bento bermacam-macam warna yang cerah dan beraneka bentuk kartun yang disukai anak untuk menarik perhatian anak agar mau mengonsumsi makanan tersebut. Dengan bento atau membentuk kreasi makanan anak-anak akan lebih tertarik untuk mengonsumsi makanan yang disajikan.

Salah satu cara yang dilakukan untuk membuat anak-anak menyukai makanan yang sehat, higienis dan mengandung gizi yang seimbang yaitu dengan menyediakan makanan yang sudah dikreasikan dan dibentuk yang dikenal dengan istilah bento. Orang tua dapat menyajikan menu menarik yang berkarakter tokoh kartun. Penyajian nasi karakter, sayur karakter, burger dan varian makanan lain yang bisa disulap menjadi bentuk kartun. Konsep makanan didekatkan dengan dunia anak. Misalnya *angry bird*, *barbie*, *hello kitty*, *micky mouse* dan kreasi lainnya. Isi bento biasanya terdiri nasi yang dibentuk karakter tokoh, sayuran, daging serta buah-buahan atau light meal. Kotak yang diberikan juga aman di tangan anak, karena tidak menggunakan barang pecah belah, jadi anak lebih mandiri dan orang tua tidak perlu menyuapi anak. Satu kotak bento disesuaikan dengan porsi anak. Semua item, mulai dari menu utama dan penutup, dibuat dari lauk pauk yang nutrisinya memenuhi gizi anak. Selain rasa penyajian juga merupakan unsur penting anak tertarik dan mau mengonsumsi makanan. Siasat ini sangat ampuh untuk meningkatkan selera makan anak.

Menurut Muaris (2010:5) bekal makanan yang dikreasikan oleh orang tua dimaksudkan untuk menarik minat anak. Bento untuk membuat anak-anak menyukai sayur dan buah-buahan. Dengan melibatkan anak untuk berkreasi akan menambah minat dalam mengonsumsi makanan yang bergizi. Konsep dalam bentuk kreasi makanan dilakukan melalui tahap-tahap yaitu :

1. Belajar tentang gizi yang diperlukan pada anak. Unsur apa saja yang sebaiknya dipenuhi agar sesuai dengan gizi seimbang anak.

2. Mempelajari bahan pangan apa saja yang dapat memenuhi gizi tersebut kemudian mengkreasi dengan bahan-bahan lain agar menjadi menu bekal yang seimbang
3. Memilih wadah plastik yang aman
4. Berkreasi sedemikian rupa sehingga dalam satu susunan menu hanya terdapat porsi yang anak sanggup habiskan
5. Membuat makanan dalam bentuk yang lucu, unik dan menarik, misalnya karakter kartun dan lain-lain
6. Memilih sumber karbohidrat yang bervariasi bukan hanya nasi misalnya roti, pasta, roti
7. Membuat sendiri dan mengatur jenis lauk yang beraneka ragam dengan warna mencolok, mengundang selera makan anak. Waktu persiapan tidak lama, praktis dan higienis.

Strategi yang diterapkan dalam kreasi membentuk makanan adalah kreasi yang digunakan oleh orang tua agar anak-anak menyukai makanan yang mengandung nilai gizi yang seimbang. Konsep makanan yang disajikan dekat dengan dunia anak sehingga anak-anak akan lebih menyukai makanan tersebut. Ketika membentuk kreasi makanan hendaknya perlu memperhatikan gizi yang diperlukan oleh anak, sehingga selain kreasi bagus makanan yang disajikan kepada anak-anak adalah makanan yang higienis dan mengandung nilai gizi yang tinggi. Anak-anak yang dilibatkan dalam kreasi tersebut akan menambah antusias dan pemahaman tentang makanan yang mengandung gizi yang baik dan seimbang. Pembuatan kreasi dengan memilih sumber karbohidrat yang bervariasi tidak hanya nasi saja. Bentuk kreasi unik, lucu dan menarik. Lebih memperbanyak hiasan dengan menggunakan sayur-sayuran untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya sayur-sayuran untuk gizi yang seimbang.

Kurangnya nafsu makan anak menjadi masalah bagi orang tua karena makanan yang disajikan oleh orang tua yang kurang menarik juga menambah anak tidak mau mengonsumsi makanan yang sudah dihidangkan. Salah satu cara untuk mengatasi agar anak-anak mengonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang tinggi adalah dengan mengkreasi makanan tersebut menjadi

bentuk-bentuk yang menarik bagi anak. Manfaat yang dapat diperoleh dengan membentuk kreasi makanan yang diperoleh menurut Novitasari (2009:2) adalah:

1. Dapat mengatur konten gizi makanan anak-anak, lebih sehat, higienis, lebih murah
2. Merangsang nafsu makan anak Anda, karena terlihat lebih lucu dan indah
3. Anak akan mengenal jenis makanan yang dikonsumsi dan memahami pentingnya makanan untuk kesehatan
4. Menjalin komunikasi antara orang tua dengan anak-anak, karena dapat membuatnya secara bersama-sama dengan anak, sehingga terjalin komunikasi dan menambah kedekatan emosional antara orang tua dengan anak-anak
5. Mengontrol nutrisi yang dikonsumsi anak, dengan membawa bekal atau menyediakan hidangan dengan kreasi yang unik-unik anak-anak tidak akan membeli jajanan dan makanan yang berbahaya dan tidak terjaga kebersihan dan kesehatannya.
6. Meningkatkan tingkat kreatifitas, dengan membentuk kreasi makanan akan membuat kreatifitas meningkat karena akan menciptakan bentuk-bentuk yang unik dan lucu dari makanan yang dibuat.
7. Mengasah otak
8. Meningkatkan nafsu makan anak untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang baik
9. Memberikan pemahaman tentang gizi yang baik dan seimbang pada anak melalui membentuk kreasi makanan karena penyajiannya terdiri dari sayur-sayuran dan bahan-bahan lain yang mengandung nilai gizi yang tinggi. Anak-anak akan terbiasa untuk mengkonsumsi makanan yang sehat. Orang tua dan guru dapat memberikan pemahaman tentang makanan yang disajikan atau yang dibawa adalah makanan yang mengandung nilai gizi yang bagus untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.

Berdasarkan beberapa teori tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat dari membentuk kreasi makanan adalah untuk meningkatkan nafsu makan anak. Melalui kegiatan bentuk kreasi makanan anak-anak akan menyukai makanan

yang mengandung gizi seimbang yang disajikan oleh orang tua dirumah. Anak-anak akan memahami tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang seimbang, sehingga anak akan mengurangi mengkonsumsi makanan yang berbahaya untuk kesehatan. Selain itu manfaat yang diperoleh adalah orang tua dapat mengontrol nutrisi yang dikonsumsi oleh anak-anak. Ketika anak-anak mencoba untuk membuat kreasi sendiri dari makanan yang akan dibawa ke sekolah sehingga akan meningkatkan daya kreatifitas anak.

2. Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini

Menurut Urip (2004:7) hidangan dengan gizi yang seimbang adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Zat tenaga atau kalori diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sebagian besar dibutuhkan dari bahan makanan sumberkarbohidrat dan lemak serta sedikit protein. Zat pembangun atau protein ini penting untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel rusak yang didapatkan dari bahan makanan hewani atau tumbuh-tumbuhan (nabati). Sumber zat pengatur adalah semua sayur-sayuran dan buah-buahan yang mengandung berbagai vitamin dan mineral yang berperan untuk proses metabolisme atau bekerjanya fungsi organ tubuh. Selain itu, air juga diperlukan untuk proses metabolisme.

Menurut Urip (2004:7) gizi yang baik adalah yang mendasar bagi fungsi otak, protein (telur, ikan, tahu, ayam, yogurt) juga penting. Jumlah protein yang diperlukan oleh tubuh bergantung pada usia, berat, dan tingkat aktivitas anak. Selain itu gizi yang baik adalah kecukupan akan karbohidrat, kebutuhan tubuh akan buah-buahan dan sayuran juga tercukupi. Pembiasaan anak untuk mengurangi makanan siap saji dan sarapan juga penting. Selain itu kecukupan akan air penting untuk perkembangan anak.

Gizi yang baik selain diperoleh dari makanan yang tercukupi dengan zat-zat gizi juga perlu memperhatikan dalam tehnik pengolahan dan cara memasak makanan tersebut. Pengolahan makanan bertujuan untuk mengubah makanan menjadi lebih mudah dicerna, lebih higienis, lebih bergizi, terbebas dari racun.

Pengupasan, pencucian kemudian pemasakan makanan haruslah tepat. Prinsip yang baik dalam pengolahan makanan agar zat gizi tidak menyusut bahkan hilang adalah dengan tidak terlalu lama dan tidak terlalu panas atau matang dalam memasak (Nakita, 2009:3).

Seiring dengan berbagai pendapat tentang gizi seimbang dapat penulis simpulkan bahwa gizi seimbang adalah menu gizi yang diperoleh dari makanan. Makanan tersebut harus mengandung nilai-nilai gizi yang tinggi yang dibutuhkan oleh tubuh. Nilai gizi tersebut mengandung zat tenaga yang didapatkan dari karbohidrat, lemak dan protein, zat pembangun yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi seperti ikan, ayam, telur, daging dan lain-lain. Zat pengatur yang didapatkan dari sayuran dan buah-buahan. Selain itu juga perlu memperhatikan dalam hal pengolahan dan cara memasak makanan untuk anak-anak.

Menurut Kusumawati (2011:66) gizi yang seimbang perlu diterapkan sejak dini dalam sebuah keluarga. Karena gizi yang seimbang sangat berguna bagi anak untuk mendapatkan stimulasi kearah pertumbuhan dan perkembangan yang lebih optimal. Zat-zat gizi yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari dapat diperoleh dari makanan. Agar stimulasi yang diberikan pada anak tepat makanan yang diberikan tidak sekedar untuk mengenyangkan perut saja tetapi makanan tersebut seharusnya beragam jenis, jumlah porsi cukup, higienis dan aman, makan dilakukan secara teratur, makanan mengandung zat gizi yang seimbang. Zat-zat gizi yang seimbang tersebut bermanfaat untuk :

1. Menghasilkan tenaga yang digunakan oleh anak untuk melakukan berbagai macam kegiatan seperti belajar, berolahraga, bermain, dan aktivitas lain (disebut zat tenaga). Zat makanan yang sumber tenaga utama adalah karbohidrat dan lemak. Makanan yang banyak mengandung karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi jalar, kentang, talas, gandum dan sagu. Makanan yang banyak mengandung lemak adalah lemak hewan (gajih), mentega, minyak goreng, kelapa, keju.
2. Membangun jaringan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang telah rusak (disebut zat pembangun). Zat makanan yang merupakan zat pembangun

adalah protein. Makanan yang banyak mengandung protein yaitu tahu, tempe, oncom, kacang-kacangan, telur, daging, ikan, udang dan kerang. Mengatur kegiatan-kegiatan yang terjadi dalam tubuh (disebut zat pengatur). Zat makanan yang merupakan zat pengatur adalah vitamin, mineral dan air. Makanan yang banyak mengandung vitamin, mineral dan air adalah sayur-sayuran dan buah-buahan.

Kepandaian seorang anak ditentukan oleh perkembangan sistem saraf dan otak. Sistem saraf terdiri atas bermilyar-milyar sel yang mendeteksi informasi dari dalam dan dari luar tubuh seorang anak. Sistem saraf dan otak baru berangsur-angsur sempurna sejalan dengan usia dan tergantung pada kualitas dan kuantitas gizi yang diberikan kepada anak. Manfaat yang dapat diperoleh dari gizi yang seimbang pada anak menurut (Widjaja, 2003:41) adalah :

1. Dapat menentukan perkembangan otak dan kecerdasan pada anak. Untuk sistem imunitas atau kekebalan pada anak sehingga anak tidak mudah terserang penyakit, tidak mudah terserang infeksi terutama diare atau cacangan.
2. Sebagai sumber tenaga bagi anak. Untuk memberi bahan untuk membangun atau memelihara jaringan-jaringan tubuh dan pengatur pekerjaan jaringan tubuh yang terdiri dari vitamin, mineral dan air.
3. Mengoptimalkan kesehatan dan perkembangan anak. Pemenuhan gizi yang sempurna akan membuat sistem imun pada anak menjadi kuat dan cenderung lebih tahan terhadap penyakit, anak juga akan cenderung lebih cepat beradaptasi dan mudah menangkap respon dalam proses belajar dilingkungan sekitarnya.
4. Untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dari penyakit, gizi akan membantu membentuk sistem kekebalan tubuh yang kuat sehingga anak tidak mudah terserang penyakit. Untuk mempercepat proses pertumbuhan, gizi yang seimbang sangat berpengaruh dalam membantu proses pertumbuhan anak kearah yang lebih optimal. Untuk menunjang kecerdasan berfikir dan pertumbuhan otak, jika gizi yang diperlukan otak tidak terpenuhi, maka

perkembangan otak akan terlambat, dan hal tersebut secara otomatis akan berakibat pada lemahnya tingkat kecerdasan pada anak.

5. Untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari. Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral dan cairan tubuh yang lain. Kondisi otak dan fisik anak dikemudian hari sangat bergantung pada jumlah makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak sehari-hari.

Makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak hendaknya mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Potensi anak sangat penting untuk dikembangkan sejak dini. Perlunya menanamkan konsep dan pemahaman tentang gizi yang baik pada anak-anak usia dini, sehingga anak-anak tidak akan mengonsumsi makanan yang berbahaya dan tidak mengandung nilai gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh. Perilaku makan anak sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologis, kesehatan dan sosial anak. Keadaan lingkungan dan sikap keluarga merupakan hal yang sangat penting dalam memberikan dan menanamkan konsep dan pemahaman tentang gizi yang baik pada anak usia dini.

Perlunya memberikan pemahaman tentang bagaimana zat-zat gizi yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Konsep gizi untuk anak usia dini antara lain makanan yang akan dikonsumsi mengandung karbohidrat yang diperoleh dari nasi, singkong, protein yang diperoleh dari tahu, tempe, lemak yang diperoleh dari lemak hewan, gajih, vitamin yang diperoleh dari sayuran dan buah-buahan, air serta susu. Makanan yang dikonsumsi oleh anak beragam jenis, jumlah dan porsi makan anak cukup, tidak lebih dan tidak kurang. Makanan yang dikonsumsi harus higienis dan aman. Anak usia dini ditanamkan untuk makan secara teratur dan dilakukan dengan cara yang baik (Kusumawati, 2011:65).

Menurut Rushdie (2009:125) konsep pemahaman tentang makanan yang mengandung gizi seimbang pada anak diterapkan melalui konsumsi sayuran dan buah-buahan. Kandungan sayur-mayur dan buah-buahan sangat berguna bagi tubuh manusia terutama untuk anak. *Fitokimia karotenoid* terdapat pada sayuran yang berwarna kuning jingga seperti wortel, labu kuning dan kentang manis.

Sayuran berwarna hijau seperti brokoli. Buah-buahan berwarna merah dan kuning jingga seperti mangga, tomat, nanas, semangka. Sayuran dan buah-buahan ini mengandung khasiat mencegah penyakit kanker dan meningkatkan sistem imun tubuh.

Selain itu unsur saponin yang biasanya terdapat pada kacang-kacangan dapat berkhasiat untuk anti kanker, anti mikroba, meningkatkan sistem imun, menurunkan kadar kolesterol. Sedangkan *fitokimia polifenol* yang terdapat pada buah dan sayuran berwarna hijau, selada, gandum utuh bermanfaat untuk mengatur kadar gula darah, mengatur tekanan darah, anti kanker. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sangat penting manfaatnya untuk anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Contoh sayuran yang dapat dikonsumsi yang bermanfaat untuk anak adalah kacang, buncis, kubis, tomat, wortel, bayam, brokoli, taoge, sawi, kangkung, seledri, dan lain-lain. Sedangkan buah-buahan yang bermanfaat antara lain alpokat, apel, jeruk, semangka, anggur, kelengkeng, buah naga, jambu biji, dan lain-lain.

Hal yang perlu diperhatikan dalam mengonsumsi buah-buahan dan sayuran adalah mencuci bersih buah-buahan dan sayuran, mewaspadai bahan-bahan pestisida, tidak membiarkan buah yang dikonsumsi terlalu matang, tidak merendam sayuran mentah dalam air atau mencuci buah terlalu lama. Selain itu mewaspadai adanya parasit atau binatang yang ada dalam sayuran yang dapat membahayakan kesehatan. Tidak semua buah harus dikupas kulitnya, kulit buah juga mengandung fitokimia seperti pada buah anggur dan apel (Nugroho, 2011:142).

Menurut Smart (2010:106) kandungan beberapa vitamin dan mineral yang terdapat pada buah dapat mencegah dan mengobati beberapa penyakit. Kandungan vitamin yang terdapat pada buah mempunyai kadar yang berbeda-beda. Contohnya jeruk mengandung kandungan vitamin C yang tinggi, selain itu juga mengandung betakaroten (pro vitamin A) dan tiamin (vitamin A1), mangga mengandung vitamin A, B, C, kalium dan besi, pisang mengandung kalium, B6, asam folat, pepaya mengandung vitamin E, beta karoten, dan serat, dan lain-lain. Sayuran juga memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti contoh brokoli,

bayam, tomat, wortel, dan lain-lain. Brokoli kaya kalium, beta karoten, zat besi, vitamin C. Bayam kaya karotenoid, kalium, vitamin E. Tomat kaya karoten, kalium, vitamin C, vitamin E, likopen. Wortel kaya akan beta karoten, sedikit vitamin C dan E. Memasak sayuran bisa merusak banyak enzim yang penting, enzim tersebut bermanfaat dalam menjaga metabolisme yang sehat, pencernaan dan penyerapan makanan, serta mengubahnya menjadi jaringan tubuh serta memproduksi energi. Memasak dengan cara menumis, merebus, menggoreng dapat membantu mengurangi beberapa pestisida tetapi tidak boleh terlalu lembek dan terlalu lama. Sedangkan untuk sayuran berdaun, perlu dibuang daun dari sayuran yang terluar misalnya kubis, kemudian bilas dengan air yang bersih dan mengalir. Buah dan sayuran yang mengandung serat yang tinggi dapat ditambahkan sebagai salad untuk kesehatan anak (Cross, 2008:11).

Menurut Almtsier (2009:295) mengenalkan konsep tentang gizi pada anak sejak dini sangat perlu diterapkan. Konsep yang diterapkan dan dikenalkan sejak dini yaitu tentang makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna. Konsep gizi yang terkandung dalam makanan empat sehat dan lima sempurna perlu disajikan setiap hari dirumah. Makanan empat sehat lima sempurna yang terdiri dari makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi, sayur-sayuran, buah-buahan dan lauk pauk yang mengandung protein seperti ikan, dan susu. Membatasi anak untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar lemak yang tinggi, membiasakan anak untuk sarapan, menghindari makanan yang berbahaya juga perlu ditanamkan kepada anak untuk memberikan pemahaman gizi untuk anak usia dini.

Menanamkan sejak dini mengkonsumsi makanan yang sehat dan makanan yang aman perlu ditanamkan untuk konsep gizi pada anak. Setiap anak tumbuh dengan kecepatan yang berbeda. Bagi anak yang pertumbuhannya pelan makanan yang dikonsumsi cenderung sedikit. Ada juga anak yang tumbuh dengan cepat, tetapi kemudian menjadi lambat karena makanan yang dikonsumsi sedikit. Sehingga perlu diberikan pemahaman kepada anak tentang konsep gizi sehingga anak-anak akan mengkonsumsi makanan yang seimbang, tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit porsinya. Selain itu makanan yang dikonsumsi harus

mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga tidak hanya mengenyangkan saja (Widjaja, 2003:43).

Berdasarkan kurikulum yang ada pada RA Tapas Al-Falah bahwa program menu gizi diambil dari salah satu indikator dalam matrik yang berbunyi makan makanan yang bergizi. Untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak dapat dilakukan dengan kegiatan dalam pembelajaran dimana anak dapat menunjukkan warna dari sayuran dan buah beserta kandungan manfaatnya yang diambil dari indikator dalam kognitif yang berbunyi menunjuk sebanyak-banyaknya benda, hewan tanaman, buah yang mempunyai warna, bentuk, ukuran, ciri-ciri tertentu. Kegiatan kreasi makanan diambil dari matrik dalam indikator fisik motorik halus yang berbunyi membuat berbagai bentuk dari kertas, daun, makanan dan lain-lain.

Dapat disimpulkan bahwa konsep gizi sangat perlu ditanamkan sejak usia dini. Pemahaman tentang gizi yaitu bahan-bahan yang dikonsumsi oleh anak-anak harus mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Anak-anak dibiasakan untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna yang sangat bagus untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. selain itu porsi makan anak harus seimbang tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit sehingga tidak mengakibatkan obesitas dan gizi buruk. Sayuran dan buah-buahan sangat penting dikonsumsi oleh anak, sayuran dan buah-buahan mengandung zat-zat gizi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan anak. Porsi makan yang seimbang serta makanan yang dikonsumsi mengandung gizi yang seimbang adalah konsep dan pemahaman gizi yang diterapkan sejak dini.

3. Membentuk Kreasi Makanan Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang

Orangtua yang memiliki anak usia balita hingga usia taman kanak-kanak biasanya masih dihantui kekhawatiran anak-anak yang sulit makan. Menyiapkan bekal merupakan aktifitas rutin ibu bagi buah hati tercinta. Namun menyiapkan bekal yang higienis dengan bahan sayuran dan bergizi lainnya bukanlah hal yang mudah. Hal ini dikarenakan anak-anak tidak suka sayur dan lebih tertarik dengan makanan yang dijual di sekolah. Padahal kebersihan dan kualitas bahan makanan

yang dijual tersebut mungkin kurang baik bagi kesehatan anak-anak. Salah satu cara yang dilakukan untuk membuat anak-anak menyukai makanan yang sehat, higienis dan mengandung gizi yang seimbang yaitu dengan menyediakan makanan yang sudah dikreasikan dan dibentuk yang dikenal dengan istilah bento.

Orang tua dapat menyajikan menu menarik yang berkarakter tokoh kartun. Penyajian nasi karakter, sayur karakter, burger dan varian makanan lain yang bisa disulap menjadi bentuk kartun. Konsep makanan didekatkan dengan dunia anak. Isi bento biasanya terdiri nasi yang dibentuk karakter tokoh, sayuran, daging serta buah-buahan atau light meal. Kotak yang diberikan juga aman di tangan anak, karena tidak menggunakan barang pecah belah, jadi anak lebih mandiri dan orang tua tidak perlu menyuapi anak. Satu kotak bento disesuaikan dengan porsi anak. Semua item, mulai dari menu utama dan penutup, dibuat dari lauk pauk yang nutrisinya memenuhi gizi anak. Selain rasa penyajian juga merupakan unsur penting anak tertarik dan mau mengkonsumsi makanan. Siasat ini sangat ampuh untuk meningkatkan selera makan anak (Nurmatari, 2013:49).

Menurut Muaris (2010:5) bekal makanan yang dikreasikan oleh orang tua dimaksudkan untuk menarik minat anak. Bento untuk membuat anak-anak menyukai sayur dan buah-buahan. Dengan melibatkan anak untuk berkreasi akan menambah minat dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi. Konsep dalam bentuk kreasi makanan dilakukan melalui tahap-tahap yaitu :

1. Belajar tentang gizi yang diperlukan pada anak. Unsur apa saja yang sebaiknya dipenuhi agar sesuai dengan gizi seimbang anak.
2. Mempelajari bahan pangan apa saja yang dapat memenuhi gizi tersebut kemudian mengkreasi dengan bahan-bahan lain agar menjadi menu bekal yang seimbang
3. Memilih wadah plastik yang aman
4. Berkreasi sedemikian rupa sehingga dalam satu susunan menu hanya terdapat porsi yang anak sanggup habiskan
5. Membuat makanan dalam bentuk yang lucu, unik dan menarik, misalnya karakter kartun dan lain-lain

6. Memilih sumber karbohidrat yang bervariasi bukan hanya nasi misalnya roti, pasta, roti
7. Membuat sendiri dan mengatur jenis lauk yang beraneka ragam dengan warna mencolok, mengundang selera makan anak. Waktu persiapannya tidak lama, praktis dan higienis.

Menyiapkan bekal sarapan memang mudah, cukup dengan menu berbahan dasar roti gandum yang isinya bisa divariasikan dengan selai coklat, stroberry, nanas dan lain-lain. Sehingga ibu tidak perlu memasak hidangan hangat. Bekal yang dibuat dapat berupa roti isi keju yang dihias dengan cetakan keju bentuk bunga atau sesuai selera dan diberi sedikit anggur hijau penambah serat dan kalori beserta susu untuk memulai hari. Membuat bentuk kreasi makanan itu perlu kesabaran dan tergantung daya kreasi dan juga keterampilan. Semakin sering membuatnya akan terasa lebih mudah dan cepat. Selanjutnya bisa membuat tergoda untuk membuat bento-bento yang lebih rumit seperti charabenatau kyaraben adalah kependekan dari character bento.

Strategi yang diterapkan dalam kreasi membentuk makanan adalah kreasi yang digunakan oleh orang tua agar anak-anak menyukai makanan yang mengandung nilai gizi yang seimbang. Konsep makanan yang disajikan dekat dengan dunia anak sehingga anak-anak akan lebih menyukai makanan tersebut. Ketika membentuk kreasi makanan hendaknya perlu memperhatikan gizi yang diperlukan oleh anak, sehingga selain kreasi bagus makanan yang disajikan kepada anak-anak adalah makanan yang higienis dan mengandung nilai gizi yang tinggi. Anak-anak yang dilibatkan dalam kreasi tersebut akan menambah antusias dan pemahaman tentang makanan yang mengandung gizi yang baik dan seimbang. Pembuatan kreasi dengan memilih sumber karbohidrat yang bervariasi tidak hanya nasi saja. Bentuk kreasi unik, lucu dan menarik.

Lebih memperbanyak hiasan dengan menggunakan sayur-sayuran untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya sayur-sayuran untuk gizi yang seimbang. Kurangnya nafsu makan anak menjadi masalah bagi orang tua. Makanan yang disajikan oleh orang tua yang kurang menarik juga menambah anak tidak mau mengkonsumsi makanan yang sudah dihidangkan. Salah satu cara

untuk mengatasi agar anak-anak mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang tinggi adalah dengan mengkreasikan makanan tersebut menjadi bentuk-bentuk yang menarik bagi anak. Manfaat yang dapat diperoleh dengan membentuk kreasi makanan yang diperoleh adalah (Novitasari, 2009 : 2):

1. Dapat mengatur konten gizi makanan anak-anak, lebih sehat, higienis, lebih murah
2. Merangsang nafsu makan anak Anda, karena terlihat lebih lucu dan indah
3. Anak akan mengenal jenis makanan yang dikonsumsi dan memahami pentingnya makanan untuk kesehatan
4. Menjalin komunikasi antara orang tua dengan anak-anak, karena dapat membuatnya secara bersama-sama dengan anak, sehingga terjalin komunikasi dan menambah kedekatan emosional antara orang tua dengan anak-anak
5. Mengontrol nutrisi yang dikonsumsi anak, dengan membawa bekal atau menyediakan hidangan dengan kreasi yang unik-unik anak-anak tidak akan membeli jajanan dan makanan yang berbahaya dan tidak terjaga kebersihan dan kesehatannya.
6. Meningkatkan tingkat kreatifitas, dengan membentuk kreasi makanan akan membuat kreatifitas meningkat karena akan menciptakan bentuk-bentuk yang unik dan lucu dari makanan yang dibuat.
7. Mengasah otak
8. Meningkatkan nafsu makan anak untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang baik
9. Memberikan pemahaman tentang gizi yang baik dan seimbang pada anak melalui membentuk kreasi makanan karena penyajiannya terdiri dari sayur-sayuran dan bahan-bahan lain yang mengandung nilai gizi yang tinggi. Anak-anak akan terbiasa untuk mengkonsumsi makanan yang sehat. Orang tua dan guru dapat memberikan pemahaman tentang makanan yang disajikan atau yang dibawa adalah makanan yang mengandung nilai gizi yang bagus untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.

Penulis dapat menyimpulkan bahwa manfaat dari membentuk kreasi makanan adalah untuk meningkatkan nafsu makan anak. Melalui kegiatan bentuk

kreasi makanan anak-anak akan menyukai makanan yang mengandung gizi seimbang yang disajikan oleh orang tua dirumah. Anak-anak akan memahami tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang seimbang, sehingga anak akan mengurangi mengkonsumsi makanan yang berbahaya untuk kesehatan. Selain itu manfaat yang diperoleh adalah orang tua dapat mengontrol nutrisi yang dikonsumsi oleh anak-anak. Ketika anak-anak mencoba untuk membuat kreasi sendiri dari makanan yang akan dibawa ke sekolah sehingga akan meningkatkan daya kreatifitas anak.

Memberikan pemahaman gizi seimbang kepada anak dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya dengan mengenalkan berbagai contoh sayuran dan buah-buahan kepada anak. Selain itu dapat juga mengenalkan dan membuat kudapan yang menyehatkan untuk anak seperti: membuat kue mangkuk ubi merah. Kandungan yang ada pada ubi jalar diantaranya adalah vitamin C, vitamin E, betakaroten, vitamin B, serat, karbohidrat lengkap. Selain itu orangtua dapat membuat bekal sekolah kepada anak berupa sandwich tahu, karena bahan-bahan yang digunakan tidak mengandung banyak lemak, apalagi lemak yang berbahaya. Apalagi jika ditambah dengan daun selada karena mengandung antioksidan, yang kaya akan vitamin dan mineral (Aim, 2010:19-20).

Sebagian besar anak kurang menyukai mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran. Apalagi mengunyah atau makan buah-buahan karena anak ingin segera bermain atau mengerjakan sesuatu. Pada umumnya anak mengunyah makanan secara kasar sehingga dengan keadaan tersebut akan sangat memberatkan kerja lambung untuk mencerna makanan, sehingga penyerapan nutrisi menjadi tidak optimal. Pemberian buah dengan cara dihaluskan atau dibuat jus akan mempermudah kerja lambung dalam penyerapan nutrisi dan gizi seimbang pada anak. Buah dan sayur yang dibuat jus akan memudahkan orangtua maupun anak dalam mengkonsumsi sumber vitamin dan mineral. Orangtua dapat memberikan pemahaman tentang gizi yang seimbang dengan mengajak anak membuat jus bersama-sama sehingga anak akan memahami pentingnya gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak (Sarasvati, 2007:4-5).

Memberikan pemahaman gizi seimbang dapat dilakukan melalui memasak bersama makanan yang menyehatkan untuk anak. Memasak bersama kemudian setelah itu masakan yang telah selesai dibuat dikreasikan sesuai dengan imajinasi anak. Membentuk kreasi makanan digunakan sebagai salah satu cara untuk menarik minat anak-anak terhadap makanan yang mengandung gizi yang seimbang yang akan berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang semakin optimal. Anak-anak lebih menyukai akan hal-hal yang unik dan menarik.

Makanan yang dikemas dengan penyajian yang menarik dan unik akan dapat mengundang selera makan dari anak. Penyajian makanan yang kreatif dan sesuai dengan minat anak akan memudahkan bagi orang tua untuk menyajikan makanan yang mengandung gizi yang seimbang untuk anak (Ratnawati, 2001:87-88). Tahap pembuatan bento atau kreasi makanan adalah: buat hiasan bento yang terlebih dahulu, misalnya menggunakan wortel saja yang dicetak menggunakan cetakan kue berbentuk bunga. Buat serutan wortel dengan menggunakan serutan sayuran. Kemudian gulung hasil serutan tersebut hingga menyerupai bunga mawar. Letakkan daun selada di atas bento (bisa lebih dari satu buah, biasanya untuk sekeliling bekal atau menjadi pembatas antara nasi dengan lauk lainnya. Pembatas atau pemisah makanan bentuknya bisa bermacam-macam, bahkan sudah ada yang sintetik (terbuat dari plastik atau silikon). Kemudian letakkan onigiri yang sudah dicetak, diatur sedemikian rupa. Atur tata letak hiasan yang sudah dibuat tadi atas bekal. Jika akan dibawa ketempat jauh, sebaiknya bento disusun lebih rapat dan padat, jika tidak, susunannya bisa berantakan. Prinsip utama bento memang harus terlihat padat, sehingga ketika dibawa dan terombang ambing diperjalanan, makanan yang di dalam kotak tidak akan berubah ketika di buka masih akan tetap terlihat cantik (Novitasari, 2009:2-3).

Dapat disimpulkan bahwa gizi yang seimbang sangat berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Memberikan pemahaman gizi seimbang pada anak dapat dilakukan melalui berbagai cara yaitu: memberikan contoh makanan yang mengandung gizi yang seimbang melalui penyajian kudapan yang mengandung gizi yang seimbang. Membuat jus yang menyehatkan untuk anak,

buah-buahan yang menyehatkan dan mengandung gizi yang tinggi dihaluskan akan sangat disukai oleh anak. Selain itu kreasi makanan juga dapat digunakan untuk memberikan pemahaman gizi seimbang pada anak. Kreasi makanan sangat efektif diterapkan untuk memberikan pemahaman gizi seimbang karena makanan yang disajikan lebih kreatif, inovatif dan mengandung nilai gizi yang seimbang.

4. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini

Pertumbuhan dapat diartikan sebagai perubahan kuantitatif pada materiil sesuatu sebagai akibat dari adanya pengaruh lingkungan. Perubahan kuantitatif ini dapat berupa pembesaran atau penambahan dari tidak ada menjadi ada, dari kecil menjadi besar, dari sedikit menjadi banyak, dari sempit menjadi luas, dan sebagainya. Materiil dapat terdiri dari kromosom, rambut, tulang lemak. Pertumbuhan berkaitan erat dengan materiil genetis. Sedangkan pengertian perkembangan adalah suatu perubahan tetapi perubahan ini tidak bersifat kuantitatif melainkan bersifat kualitatif. Perkembangan tidak ditekankan pada segi materiil melainkan pada segi fungsional. Perkembangan sebagai akibat dari perubahan kualitatif dari fungsi-fungsi tubuh (Soemanto, 2006 : 43).

Menurut Supariasa, Bachyar dan Ibnu Fajar (2002 : 27) bahwa pertumbuhan berbeda dengan perkembangan. Makna pengertian dari pertumbuhan dan perkembangan mencakup dua peristiwa yang statusnya berbeda, tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan. Pengertian pertumbuhan (*growth*) adalah berkaitan erat dengan perubahan dalam besar, jumlah, ukuran dan fungsi tingkat sel, organ maupun individu yang diukur dengan ukuran berat (gram, pound, kilogram), ukuran panjang (cm, meter). Pertumbuhan adalah peningkatan secara bertahap dari tubuh, organ dan jaringan dari masa konsepsi sampai dengan remaja. Sedangkan perkembangan (*Development*) adalah bertambahnya kemampuan (*Skill*) dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan sebagai hasil dari proses pematangan.

Perkembangan menyangkut adanya proses diferensiasi dari sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ dan sistem organ yang berkembang. Pertumbuhan adalah proses bertambahnya jumlah atau ukuran sel dan tidak dapat kembali ke

bentuk semula (*irrevesibel*) dapat diukur dan dapat dinyatakan dengan angka, grafik, dan sebagainya. Sedangkan perkembangan adalah proses menuju ketinggian kedewasaan atau pematangan, tidak dapat diukur tetapi hanya dapat dinikmati. Perkembangan berkaitan erat dengan faktor genetik, keturunan. Potensi genetik yang bermutu hendaknya dapat berinteraksi dengan lingkungan yang positif sehingga akan diperoleh hasil yang maksimal.

Perkembangan menentukan beberapa karakteristik seperti jenis kelamin, ras, rambut, warna mata, pertumbuhan fisik, sikap tubuh dan beberapa keunikan psikologis seperti temperamen (Aryulina, 2004 : 3). Penulis dapat menyimpulkan dari berbagai pendapat diatas bahwa pertumbuhan adalah perubahan secara kuantitatif yang berhubungan dengan penambahan jumlah ukuran seperti : rambut, tulang, sel yang tidak dapat kembali ke bentuk semula. Pertumbuhan mempunyai sifat kesatuan dan sebagai akibat dari pengaruh dari lingkungan. Proses bertambahnya ukuran dari yang kecil menjadi besar, yang pendek menjadi panjang dan lain-lain. proses kenaikan volume karena adanya penambahan substansi atau bahan dasar yang bersifat irreversibel atau tidak dapat kembali. kenaikan volume ini bisa disebabkan oleh penambahan jumlah sel serta pembesaran dari tiap sel tersebut. Sedangkan perkembangan adalah proses menuju tercapainya kedewasaan. Suatu individu bila sudah dewasa ditandai dengan telah berfungsinya alat-alat reproduksi yang dimilikinya. Tidak seperti pertumbuhan, perkembangan tidak dapat dinyatakan dengan ukuran. Perkembangan berkaitan erat dengan penampilan kemampuan (*Skill*) yang diakibatkan oleh kematangan saraf pusat, khususnya di otak.

Menurut Soetjningsih (2012:107) anak-anak mengalami pertumbuhan secara bertahap. Konsep pertumbuhan anak mengikuti dua pola yaitu : pola *cephalocaudal* yang dalam bahasa latin berarti kepala ke ekor. Pola *cephalocaudal* yaitu pertumbuhan tercepat selalu terjadi atas yaitu kepala. Pertumbuhan fisik dalam ukuran berat badan dan perbedaan ciri fisik secara bertahap bekerja dari atas kebawah, contoh dari kepala ke kaki, leher ke bahu ke batang tubuh bagian tengah dan seterusnya.

Sedangkan pola *proximodistal* dalam basa latin jauh ke dekat. Pola *proximodistal* yaitu rangkaian pertumbuhan yang dimulai dari pusat tubuh dan bergerak kearah tangan dan kaki. Contohnya adalah alat-alat tubuh yang terdapat di pusat tubuh seperti jantung, hati, alat-alat pencernaan berfungsi terlebih dahulu daripada anggota-anggota tubuh yang terletak ditepi.

Pertumbuhan anak usia dini dipengaruhi oleh beberapa sebab. Secara langsung meliputi kecukupan pangan dan keadaan kesehatan. Penyebab tidak langsung meliputi pola asuh anak, pemanfaatan pelayanan kesehatan, sanitasi lingkungan. Penyebab yang lain adalah faktor genetik, sistem syaraf, hormon, gizi berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Zat-zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan diperoleh dari makanan yang mengandung gizi yang seimbang seperti protein yang mendukung untuk pertumbuhan anak, zink juga berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Zat besi juga dibutuhkan untuk menghasilkan hemoglobin dan juga berguna dalam pembentukan tulang (Proverawati dan Kusumawati, 2011:69).

Konsep kesehatan anak sangat erat kaitannya dengan makanan yang dikonsumsi. Makanan sangat berpengaruh terhadap kesehatan manusia. Apabila anak mengkonsumsi makanan yang berlebihan akan menyebabkan ancaman bagi kesehatan anak. Kegemukan salah satu akibat dari mengkonsumsi makanan yang berlebihan, sedangkan dibalik kegemukan banyak tersimpan berbagai penyakit. Anak yang terbiasa mengkonsumsi makanan yang kurang terjaga kebersihannya akan menyebabkan anak-anak mudah terserang penyakit dan berakibat dengan kondisi daya tahan tubuh anak. Mudah terserang diare dan penyakit lainnya. Sedangkan dalam jangka panjang anak-anak sering mengkonsumsi makanan yang mengandung pengawet dan zat-zat aditif akan mengakibatkan kerusakan dalam jaringan tubuh sehingga kesehatan akan terganggu (Emirfan, 2011:5).

Berdasarkan hal tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa konsep pertumbuhan anak berdasarkan atas dua pola yaitu *cephalocaudal* dan *proximodistal*. Pertumbuhan anak sangat erat kaitannya dengan kecukupan pangan dan kesehatan. Kesehatan yang baik akan memberikan stimulasi yang

bagus dalam pertumbuhan anak yang maksimal. Sedangkan konsep tentang kesehatan anak sangat erat kaitannya dengan makanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari. Anak-anak yang mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang seimbang akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan yang baik, anak tidak mudah sakit sehingga pertumbuhan anak akan berkembang lebih baik. Konsumsi makanan yang buruk dan tidak bergizi akan berdampak bagi kesehatan anak. Makanan yang kurang terjaga kebersihannya serta mengandung bahan-bahan yang berbahaya akan berpengaruh terhadap kesehatan anak, sehingga pertumbuhan anak nantinya menjadi terganggu.

B. Kajian Penelitian yang Relevan/ Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian relevan sebelumnya yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Uswatun Munawaroh (2004), Berdasarkan penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan anak di rumah meliputi peran ibu dalam memperoleh makanan, cara makan anak dan jenis makanan. Peran ibu dapat dilihat dari tingkat pendidikan, jenis pekerjaan dan tingkat pendapatan. Peran ibu tersebut mempengaruhi cara memperoleh makanan untuk keluarga yaitu dengan cara memasak dan membeli. Cara makan anak di rumah yaitu anak makan bersama keluarga, makan secara mandiri dan makan disuapi. Jenis makanan yang dikonsumsi anak di rumah ditentukan oleh cara ibu memperoleh makanan yaitu tingkat kesukaan anak terhadap jenis makanan tertentu. Jenis makanan yang disukai anak adalah mie, tahu tempe goreng, ayam goreng, sayur berkuah bening dan minum susu. Sedangkan jenis makanan yang tidak disukai anak adalah bubur, daging, masakan pedas dan sayuran bersantan.
2. Ratna Sari Widiastuti (2004). Dalam penelitian ketidaksukaan anak terhadap makanan tertentu dan kurang bervariasi Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pola makan anak usia 2-3 tahun di Desa Banaran, Galur, Kulon Progo, Yogyakarta yang meliputi jenis makanan, kuantitas makanan, frekuensi pemberian makan, variasi menu, asupan kalori dan protein serta

status gizi anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis makanan yang paling sering digunakan untuk makanan pokok yaitu beras, lauk pauk hewani (telur), sayuran (wortel), buah pisang, lauk-pauk nabati (tempe), dan susu kental manis. Penggunaan jenis bahan makanan rata-rata kurang bervariasi. Jumlah rata-rata konsumsi makanan pokok dan lauk-pauk hewani berada di atas kebutuhan yang dianjurkan. Sedangkan jumlah rata-rata konsumsi sayuran, buah, lauk-pauk nabati dan susu berada di bawah kebutuhan yang dianjurkan. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa dari berbagai macam sayuran yang ada, dari seluruh responden hanya dijumpai 5 jenis sayuran yang biasa digunakan dan diberikan. Sayuran yang sering diberikan adalah wortel. Sayuran lain yang biasa diberikan berturut-turut adalah buncis, bayam, kangkung dan labu siam. Alasan penggunaan sayuran tersebut adalah karena harganya yang cenderung murah serta mudah didapatkan.

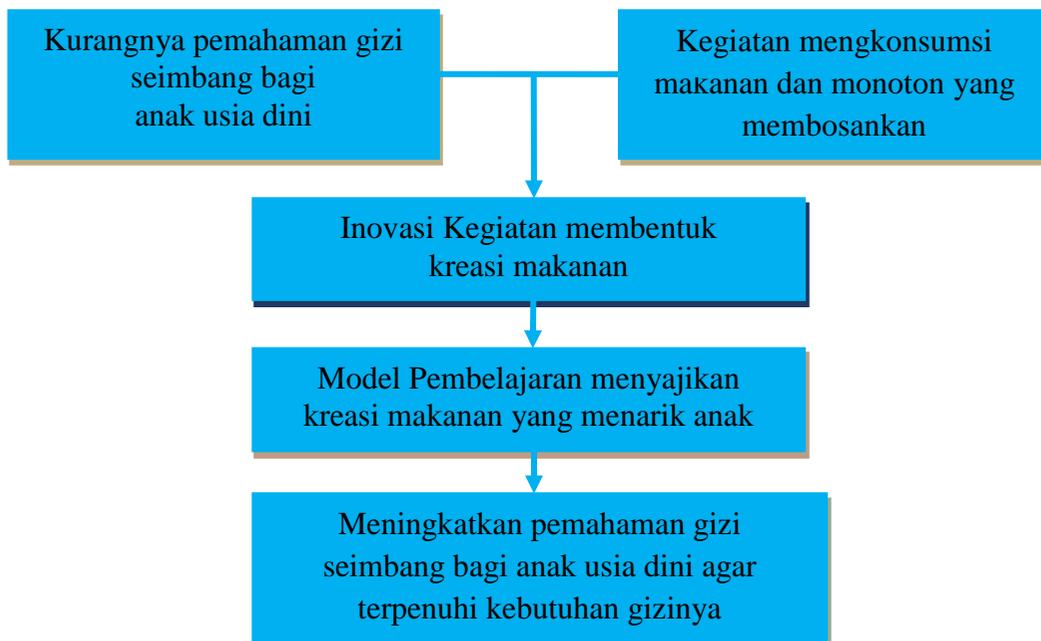
3. Fatmah (2002), hasil studi menunjukkan bahwa seperlima ibu-ibu yang termasuk kelompok gizi lebih (*overweight*) dari kedua kelompok sosek tinggi dan rendah memiliki gambaran sama yaitu sebagai berikut: mereka memiliki aktivitas fisik *sedentary* (mereka bekerja sebagai ibu rumah tangga dalam lingkup rumah tinggal yang kecil, dan menghabiskan 2-3 jam per hari untuk menonton televisi); mereka juga mengkonsumsi *snack (ngemil)* seharian sambil santai atau istirahat atau momong anak; dan mereka sering menghabiskan sisa makanan anak atau suami yang tidak habis dimakan. Sementara seperlima jumlah anak balita dengan kondisi gizi kurang (*underweight*) baik kelompok sosio-ekonomi tinggi dan rendah menunjukkan situasi dan kondisi yang sama yaitu: mereka menderita penyakit infeksi ISPA, TBC, dan bronkhitis; mereka senang bermain; dan mereka banyak jajan sehingga mempengaruhi nafsu makan mereka. Anak balita dari keluarga sosek tinggi cenderung mengkonsumsi *snack* dengan kalori tinggi seperti hamburger, ayam goreng, kentang goreng, dan sebagainya. Sementara anak balita dari kelompok ekonomi rendah cenderung membeli makanan kecil dengan kalori rendah seperti kerupuk, *jelly*, dan permen. Kedua hasil di atas menyebabkan terjadinya perbedaan status gizi kelompok ibu dan anak balita.

Ibu memiliki status gizi kurang dan gizi lebih (*double burden*), sementara anak balita mereka menunjukkan status gizi kurang dengan prevalensi masing-masing sekitar 20%.

Dalam kajian penelitian terdahulu sebagai pembanding dari hasil penelitian yang sudah ada dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti sekarang. Dalam kajian ini mengacu pada pengaruh kegiatan pembentuk kreasi makanan terhadap pemahaman gizi seimbang anak kelompok A di RA Tapas Al-Falah Surabaya. Dalam kegiatan membentuk kreasi makanan orang tua dan guru diberikan pemahaman tentang gizi seimbang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu agar dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan kerangka konseptual mengenai hubungan antar variabel-variabel yang terlibat didalam penelitian atau hubungan antar konsep dengan konsep lainnya dari masalah yang diteliti sesuai dengan apa yang telah diuraikan atau dipaparkan pada kajian pustaka. Kerangka berpikir penelitian sebagai berikut.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut dapat dilihat bahwa di RA Tapas Al-Falah Surabaya pemahaman gizi seimbang pada anak masih sangat kurang oleh karena itu diperlukan kegiatan agar anak mau mengkonsumsi makanan sehat dengan membentuk kreasi makanan yang menarik agar anak senang dan memahami manfaat makanan sehat yang disajikan. Upaya peningkatan mengkonsumsi makanan sehat dengan memberikan inovasi kegiatan kreasi makanan dimasukkan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah sehingga anak bisa mengikuti model pembelajaran pemahaman gizi dengan menyajikan kreasi makanan yang menarik bagi anak. Dari kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang bagi anak usia dini sehingga terpenuhi kebutuhan gizinya.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah dengan upaya peningkatan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat melalui pemberian variasi kudapan sehat dalam kegiatan belajar mengajar. Diharapkan pemahaman gizi seimbang dapat mempengaruhi kegiatan membentuk kreasi makanan anak kelompok A di RA Tapas Al-Falah Surabaya.

